

Dieta podstawowa od dnia 25.11.2024r. do dnia 01.12.2024r.

	Poniedziałek 25.11	Wtorek 26.11	Środa 27.11	Czwartek 28.11	Piątek 29.11	Sobota 30.11	Niedziela 01.12
I Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) Kielbasa krakowska 60g Pomidor 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki smakowe 50g (1,5,8)z mlekiem0,3l(7) Sałatka z brokułem i jajkiem 1szt (3,9,10) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Lane ciasto na mleku 0,3l (1,3,7) Szynka plaster miodu 60g, Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Grysik na mleku 0,3l (1,7) Pieczeń rzymska 60g Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) serek do chleba 1szt (7) Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Papryka 50g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) Kawa biała 0,25l (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Kielbaski śląskie na gor.80g Sałata 40g Chleb żytni 100g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) kakao 0,25l (7)
II Śniadanie	Napój roślinny bez cukru 1szt Pomarańcza 1szt	Napój aloesowy 1szt Jabłko 1szt	sok owocowo-warzywny bez cukru 1szt Banan 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Kiwi 1szt	Napój roślinny bez cukru 1szt mandarynka 1szt	Napój aloesowy 1szt Gruszka 1szt	Sok owocowy bez cukru 1szt Pomarańcza 1szt
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,25l (1,9) Ryż z sosem owocowym 500g (7) Orzechy włoskie 15g (8) Herbata 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Łosoś duszony w porach 100g (4) Ziemniaki 250g Szpinak 150g (1,7) Kompot gruszka-jabłko 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Gulasz wołowy duszony z sosem 220g (1,7) Kasza jęczmienna300g(1) Buraczki z cebulką 150g Napój z kisielu 0,25l	kapuśniak z ziemniakami 0,25l (1,9) Kopytka 500g (1,3) z sosem pieczarkowym 150g (1,7) Brokuł gotowany 150g Herbata 0,25l	Zupa pomidorowa z ryżem 0,25l (7,9) Ryba smażona 100g (1,3,4) Ziemniaki 250g Mizeria 150g (7) Kompot jabłko-truskawka 0,25l	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Potrawka drobiowa 500g (1) Bułka pszenna 1szt (1) Herbata 0,25l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet mielony (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka 150g Napój z kisielu 0,25l
Kolacja	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Sałata 40g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg z natką 150g (7), Papryka 50g Bułka pełnoziarnista 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Pasta jajeczna z łososiem 1szt (3,4,10) Ogórek zielony 50g Bułka graham 1szt (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Ser topiony 50g (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1), Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Kielbasa szynkowa 60g Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l	Serek Bieluch 1szt (7) Pomidor 1szt Chleb żytni 50g (1) Chleb pełen ziaren50g (1) Masło pr.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jogurt skyr w tubce 1szt (7)	Kaszka w tubce bez cukru 1szt (1)	Jogurt owocowy 1szt (7) Mieszanka studencka 1szt (5,8)	Actimel owocowy 1szt (7)	Baton bez cukru 1szt (1,6,7,8)	Jogurt Jogobella bez cukru 1szt (7) Wafle ryżowe 30g	Ryżanka bez cukru w tubce 1szt
	KCAL: 3403 Białko: 107g Tłuszcze: 136g Kwasy tł.nasyc.: 48,7g Węglowodany: 424g Błonnik pokar.: 33,7g Cukry proste: 98g Sól: 6,1g	KCAL: 3214 Białko: 125g Tłuszcze: 122g Kwasy tł.nasyc.:36,4g Węglowodany: 384g Błonnik pokar.: 39,2g Cukry proste: 93,2g Sól: 5,9g	KCAL: 3102 Białko: 117g Tłuszcze: 107g Kwasy tł.nasyc.: 40g Węglowodany: 399g Błonnik pokar.: 35,8g Cukry proste: 113,4g Sól: 6,2g	KCAL: 3466 Białko: 84g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 34g Węglowodany: 513g Błonnik pokar.: 39,7g Cukry proste: 155g Sól: 4,9g	KCAL: 3218 Białko: 106,5g Tłuszcze: 131g Kwasy tł.nasyc.: 52,1g Węglowodany: 386g Błonnik pokar.: 34,9g Cukry proste: 70,1g Sól: 4,7g	KCAL: 2986 Białko: 133g Tłuszcze: 113g Kwasy tł.nasyc.: 37,2g Węglowodany: 338g Błonnik pokar.: 32,2g Cukry proste: 68,2g Sól: 5,6g	KCAL: 3366 Białko: 99g Tłuszcze: 115g Kwasy tł.nasyc.: 48,6g Węglowodany: 467g Błonnik pokar.: 38,2g Cukry proste: 168,5g Sól: 6g

Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.

8. Orzechy i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne